



## レトルトカレーで夏野菜のタコライス



### 材料（2人分）

ナス	中1本（100g）
パプリカ（黄）	1/2個（50g）
トマト	1個（200g）
レタス	2枚（80g）
合挽き肉	200g
レトルトカレー（中辛）	1袋（180～200g）
トマトケチャップ	大さじ1（18g）
豆板醤	大さじ1（14g）
ピザ用チーズ	適量
ご飯（2杯分）	400g

### 作り方

- 【1】 ナス、パプリカは1cmの角切り、トマト、レタスは1口大に切る。
- 【2】 熱したフライパンに合挽き肉を入れ中火で炒め、肉の色が変わったら、ナス、パプリカを加えさらに炒める。
- 【3】 野菜に火が通ったら、トマト半分とカレー、トマトケチャップ、豆板醤を入れ、水気を飛ばすように炒める。
- 【4】 お皿にご飯を盛り、【3】、レタス、残りのトマト、ピザ用チーズをのせて完成。

### 【point】

- ・ 調理時間：30分程度
- ・ 豆板醤の量は、お好みで調節してください。
- ・ お好みでガラムマサラなどのスパイスをかけてもおいしくお召し上がりいただけます。
- ・ ご家庭で作ったカレー（約180～200g）を使ってもおいしくお召し上がりいただけます。

